

## • روشهای ترک عادت از دیدگاه روان‌شناسی

در کتاب کاربرد روانشناسی در تدریس به سه روش ترک عادت اشاره شده است:

### ۱- تقویت نکردن عادت

اگر عادت جا افتاده در کودکی را دیگر تقویت نکنیم، سرانجام از بین خواهد رفت، این روش از بین بردن عادت را «خاموشی» می‌نامند. مثلاً اگر دانش‌آموزی عادت دارد سر کلاس فریاد بزند تا به اورسیدگی شود، می‌توان این عادت را بوسیله سکوت و جواب ندادن به او معالجه کرد.

\* نقد

این روش از لحاظ اثر و نتیجه روش بدی نیست. ولی نیاز به زمان زیادی دارد، مثلاً در محیط‌های آموزشی و کلاس نمی‌توان به آن متوسل شد، زیرا در این گونه محیط‌ها مسئله آموزش جمعی مطرح است و باعث اختلال در نظم کلاس و جریان آموزش می‌شود، ولی می‌توان در خانه به صورت انفرادی از آن استفاده کرد.

### ۲- جایگزینی عادت دیگر

سریعترین راه برای وادار کردن کودک به ترک عادت، جایگزین کردن عادت دیگری به جای آن است، این عمل از راه شرطی شدن مجدد، انجام می‌شود. شرطی شدن مجدد، یعنی تشکیل یک واکنش و یک پاسخ جدید به جای واکنش قدیمی؛ مثلاً در مثال قبل، روشی که می‌توان به آن کمک کرد تا این پیوند را در هم بشکنند این است که میل او را برای جلب توجه به واکنش دیگر مانند بلند کردن دست مربوط سازیم. مثلاً موقعی که در کلاس فریاد می‌زند به او توجهی نشود، و برعکس موقعی که دستش را بلند می‌کند به او توجه شود.

\* نقد

استفاده از روش جایگزینی با شرطی شدن مجدد، از روشهای مؤثر در ترک عادات محسوب می‌شود و کارایی بیشتری نسبت به روش خاموشی یا عدم تقویت دارد.

### ۳- تنبیه

منظور از تنبیه، تقویت منفی کودک است. ما با پیوند دادن لغزش و خطای کودک با تجربه ناخوشایند تنبیه، وی را از تکرار آن لغزش باز می‌داریم. اگر چه تنبیه ممکن است بعضی اوقات

## • تقی علی اشرف جودت

### • قسمت دوم

# روشهای

# ترک عادت

\* منظور از تنبیه، تقویت منفی کودک است. ما با پیوند دادن لغزش و خطای کودک با تجربه ناخوشایند تنبیه، وی را از تکرار آن لغزش باز می‌داریم.

\* اصولاً اکثر عاداتها در اثر عدم ملاحظه عوارض و عاقبت آنها در انسان شکل می‌گیرند و بدین جهت است که در اسلام دستور داده شده عاقبت هر کاری را که می‌خواهید انجام بدهید، سنجیده و ببینید برای دین و دنیای شما نفعی دارد یا خیر، اگر به هیچکدام فایده‌ای نمی‌بخشد، ترک کنید.

تثبیت عادات محسوب می شود.

اگر تشبیه و تشویق بجا و بموقع بکار گرفته نشود، نتیجه منفی به بار می آورند و به همین دلیل است که معلم و مربی باید به عنوان آخرین وسیله از تشبیه در امر تعلیم و تربیت استفاده نماید و اگر استفاده از تشبیه به طوری که از مفهوم آن برمی آید، توأم با تشبیه و آگاهی باشد در ترک عادات زشت و منفی مؤثر خواهد بود.

## ● روشهای ترک عادت از دیدگاه دانشمندان غرب

### □ هاری لورین

او برای ترک عادت موارد ذیل را مطرح می نماید:

#### ۱- تکرار عمدی عادات

مثلاً شخصی که مشغول فراگرفتن ماشین نویسی است هر بار که می خواهد حرف (ک) را بزند مرتکب اشتباه می شود. در آغاز ممکن است تصور کند یک اشتباه ساده است لکن هرگاه این اشتباه تکرار شود، تبدیل به عادت می گردد. راه ترک این عادت آن است که عمداً و با تمرکز فکر آن حرف غلط را چندین بار بزند، در حقیقت او باید این اشتباه را آنقدر تکرار کند تا زشتی و ناراحتی آن را از اعماق وجدان و ذهنش براند. از این راه در اکثر موارد نتیجه گرانهایی برای ترک آن عادت حاصل می شود. در حقیقت بسیاری از عادات هنگامی که از قسمت ناآگاه ذهن رانده شدند، برای همیشه نابود می شوند.

همین روش برای ترک برخی از عادات مانند بازی کردن با گوش و بینی به کار می رود. با این همه به کار بستن این روش در مورد برخی از عادات، بسیار خطرناک و حتی جنون آمیز است. فی المثل هرگاه میل داشته باشید سیگار کشیدن را ترک کنید به کار بردن یک چنین روشی بسیار تمسخرآمیز خواهد بود.

#### ✱ نقد

همانگونه که در روشهای تثبیت عادت اشاره شد، یکی از راههای تقویت عادات، تکرار متناوب عمل عادت است. به این معنی که عمل عادت شده را به طور متوالی و مرتب تکرار نباید کرد، زیرا منجر به ترک عادت می شود. با توجه به همین مسئله باید گفت که تکرار مرتب می تواند هر نوع عادت را از بین ببرد.

#### ۲- رد نقش اراده در ترک عادت

«لورین» در رد عقیده عده ای که می گویند آدمی در پرتو



نتایج مطلوبی را به همراه داشته باشد ولی باید توجه داشت که در عین حال ممکن است عوارض ضمنی دیگری را که مطلوب نیست، موجب شود.

به عنوان مثال: کودکی که به خاطر پرسیدن سؤال سخنی در کلاس مورد استهزا واقع شود، استهزا کردن او، ممکن است آن قدر او را شرمند کند که دیگر از اینگونه سؤالها نپرسد، و همچنین ممکن است موجب شود که او دیگر سؤالی طرح نکند.

#### ✱ نقد

همانطور که قبلاً اشاره شد، تشبیه و تشویق وسیله تقویت و

«لورین» در مورد استفاده از هیپنوتیزم در ترک بعضی عادات می نویسد:

اخیراً دربارهٔ اثر هیپنوتیزم برای رفع بسیاری از عادات نکوهیده زیاد بحث کرده و بسیاری از دانشمندان آن را برای ترک عادت دخانیات و جویدن ناخن و پرخوری و بی خوابی بسیار مؤثر دانسته اند، با این همه این روش نیز برای آن که نتیجه مطلوب بخشد، باید تحت نظریک متخصص اعمال شود.

به طور کلی به فرض آن که هیپنوتیزم مفید باشد، اثر آن پایدار نیست و عادت پس از مدتی بار دیگر با نیروی هر چه تمامتر پدید می آید مگر این که معنادار بار دیگر هیپنوتیزم کنند و با این که ممکن است به جای آن عادت ناپسند، عادت ناپسند دیگری به وجود آید. هرگاه بر اثر هیپنوتیزم از سیگار کشیدن خودداری کنید بعید نیست که در عوض معنادار جویدن ناخن ها گردید، و هرگاه از پرخوری رهایی یابید بعید نیست شروع به سیگار کشیدن کنید، بنابراین به نظر مؤثرترین راه برای رهایی از عادت ناپسند آن است که آدمی جداً میل به ترک آن عادت داشته باشد.

#### \* نقد

هر چند از هیپنوتیزم در روان شناسی برای درمان بعضی از بیمار بهای روانی استفاده می شود، ولی استفاده از آن در ترک عادت روش متداولی نیست. اما اگر بتوان بوسیلهٔ آن به نحو القا یا تقویت اراده ترک عادت کرد، در آن صورت مفید است.

در مورد تکیهٔ «لورین» بر استفاده از میل برای ترک عادت، باید گفت همانگونه که در مراحل تشکیل عادت اشاره شد، اولین مرحله در ایجاد هر نوع عادتی وجود یا ایجاد تمایل نسبت به آن است. در ترک عادت نیز باید تمایل فرد را برای زدودن عادتی که دارد برانگیخت. بدیهی است با ایجاد تمایل به ترک عادت ارادهٔ فرد نیز باید تقویت شود.

#### ۴- کسب عادت مطلوب در مقابل عادت ناپسند

«لورین» در مورد این روش می گوید: بکوشید در مقابل ترک عادت ناپسند یک عادت مطلوب کسب کنید که در این صورت جداً پیشرفت خواهید کرد. فی المثل هر موقع که میل به جویدن ناخن خود می کنید، بی درنگ غرق در انجام کاری گردید که از مدت مدیدی پیش به تأخیر می انداختید. هرگاه جداً میل دارید دست از سیگار کشیدن بردارید، به محض این که تمایلی برای این کار احساس می کنید، اگر در خانه بودید، بی درنگ شروع به نگارش نامه برای کسی کنید که سیگار از

\* شرط بندی با خود همان تصمیم برای ترک عادت است که از عوامل مؤثر در این زمینه محسوب می شود. و خود را در معرض انتقاد دوستان قرار دادن نیز بخشی از این اراده است. به طور کلی، ترک هر نوع عادتی به اراده ای قوی نیازمند است.



ارادهٔ نیرومند به سهولت می تواند خود را از هر گونه عادت ناپسند برهاند. می گوید:

اما به عقیدهٔ من ترک عادت عبارت از یک نتیجهٔ غائی است که آدمی باید بدان برسد و با اراده نمی توان مستقیم به هدف نهایی رسید. شما به یک مرد افسرده بگویید که تنها با کمک اراده خودش را از این عادت برهاند، من شک دارم که بتواند نتیجه ای بدست آورد؛ زیرا این عادت نیز مانند بسیاری از عادات دیگر جنبهٔ روانی دارد و تنها با یاری یک روانشناس قابل می توان آن را رفع کرد.

#### \* نقد

نظر «لورین» را نمی توان در مورد اراده و نقش آن در ترک عادت پذیرفت. زیرا اراده ضمن آنکه در تشکیل عادت مؤثر است. به همان اندازه نیز در ترک آن نقش دارد. وقتی «لورین» ترک عادت را منوط به رسیدن آدمی به یک نتیجهٔ نهائی یا غائی می داند، این نتیجه چگونه می تواند بدون دخالت اراده جامعه عمل ببوشد. باید گفت اگر از نیروی اراده به نحو احسن استفاده شود، در ترک همهٔ انواع عادات می توان به سادگی موفق شد. در مورد افسردگی هم باید گفت، هر چند ریشهٔ روانی داشته باشد، باز در رفع آن از نیروی اراده باید بهره جست، و اصولاً انواع عادات دارای ابعاد روانی و جسمی اند. و آذر بنیانگذار مکتب روانشناسی فردی خلاف نظر او را دارد. و در بحث از «تکنیک دگمه فشار» که یکی از تکنیکهای درمانی اوست؛ نخست به فرد افسرده می گوید خاطره ای خوشایند را تصور کن و سعی کن که احساس همراه با آن را درک کنی - که طبعاً احساس شادمانی است - و سپس می گوید خاطره ای ناگوار را تصور و احساس همراه با آن را درک کن - که قطعاً احساس غم و ناراحتی است - و بعد می گوید مجدداً همان خاطره اول را تصور کن و احساس همراه با آن را درک کن و بعد به بیمار می گوید این موقعیتی که می توانی انتخاب کنی، خاطرات خوشایند را و خاطراتی ناگوار و غم افزا را این تکنیک درمانی که از سوی آذر در روان درمانی بکار می رود، مشخصاً بر نقش اراده و تصمیم فرد حتی در افسردگیها تأکید می نماید.

## \* نقد \*

در مورد این روش در جایگزینی عادت قبلاً توضیح دادیم، آنچه که باید اضافه کرد این است که هر چند این روش می تواند به عنوان روشی برای ترک عادت به کار برود ولی باز از کار آیی زیادی برخوردار نیست.

## ۵- مطالعه عوارض بد عادت

«لورین» در این مورد می گوید: من عقیده دارم اکثر عادات نکوهیده برای آن در نهاد ما ریشه می گیرند که درک نمی کنیم این عادات ممکن است به دیگران زبان وارد سازد و یا این که خود را قادر به ترک آن نمی دانیم. بنابراین مدتی درباره عادات خود به مطالعه دقیق بپردازید و قیاس کنید کدام یک از آنها نامطلوب است و از دوستان خودتان هم سؤال کنید. «اراسم» می گوید: یک میخ همواره میخ دیگر را از جای بدر می کند، درمان عادت بد را تنها عادت دیگری باید دانست.

## \* نقد \*

اصولاً اکثر عاداتها در اثر عدم ملاحظه عوارض و عاقبت آنها در انسان شکل می گیرند و بدین جهت است که در اسلام دستور داده شده عاقبت هر کاری را که می خواهید انجام بدهید، سنجیده و ببینید برای دین و دنیای شما نفعی دارد یا خیر، اگر به هیچکدام فایده ای نمی بخشد، ترک کنید. بدیهی است اگر کسی قبل از هر گونه عادت چینی فکر کند، به طور قطع معنادار نخواهد شد. نکته دیگر در بیان «لورین» این است که وقتی شخصی خود را قادر به ترک عادت نمی بیند، این عادت در او شکل می گیرد که البته باید گفت این طرز تلقی نیز باز در نتیجه عدم مطالعه کافی در ماهیت تشکیل عادت است و به طور قطع اگر کسی در ترک عادت به نیروی اندیشه و تفکر متوسل گردد، اراده آن را نیز کسب خواهد کرد.

## ۶- شرط بندی با خود

از نظر «لورین» گاه شرط بندی با خود می تواند در ترک عادت مؤثر باشد. هرگاه به راستی میل دارید از عادات ناپسند رهایی باید عزم خودتان را با دوستان نزدیک و صمیمی در میان نهد و از آنان در این خصوص یاری بطلبید و در مورد لزوم از آنان بخواهید که راجع به روش شما و عادات شما اظهار نظر کنند، در این صورت شما ناگزیر به اتخاذ تصمیم جدی برای رهایی از عادات خودتان خواهید شد، زیرا برای حفظ آبرو در مقابل

دوستان، جداً برای رفع عادت نامطلوب همت خواهید گماشت.

## \* نقد \*

شرط بندی با خود همان تصمیم برای ترک عادت است که از عوامل مؤثر در این زمینه محسوب می شود. و خود را در معرض انتقاد دوستان قرار دادن نیز بخشی از این اراده است. بطور کلی، ترک هر نوع عادت به اراده ای قوی نیازمند است.

## ۷- ترک تدریجی عادت

از روشهای دیگری است که «لورین» برای ترک عادت پیشنهاد می کند. در این روش فرد به تدریج از چیزی که بدان عادت دارد، دست می کشد. مثلاً اگر سیگاری است، تعداد سیگارها را هر روز کم می کند، مثلاً هر روز یک عدد سیگار کمتر می کشد تا آخر ماه به کلی نکشد، با یک روز می کشد و یک روز نمی کشد.<sup>۱</sup>

این روش به طوری که از اسامش پیداست، تدریجی است، یعنی در طول زمان به کار گرفته می شود و ترک عادت نیز در طول زمان صورت می گیرد و برای همه عادات می توان از آن استفاده نمود؛ از این روش در عاداتی که ترک یکباره آنها ممکن است عوارض ناگواری بوجود آورد، می توان به خوبی استفاده کرد. مثلاً هستند کسانی که معتاد به مواد مخدرند ولی پزشک معالیشان تشخیص داده که ترک این مواد باعث مرگ آنها خواهد شد.

در کتاب روانشناسی عمومی دکتر سیروس عظیمی، در مورد روشهای ترک عادت چنین آمده است: ترک عادت از نظر مکتب های روانشناسی تابع اصولی است که در مورد پدیده خاموشی ذکر نمودیم. در ترک عادت، شرطی شدن خلافی مهمترین نقش را ایفا می کند زیرا به طرز مؤثری در روش ترک عادت دخالت می نماید.

او از قول ویلیام جیمز به عنوان اولین روانشناسی که در سال ۱۸۹۰ در مورد ترک عادت نظر داد، روشهای ترک عادت را چنین معرفی می کند.

۱- اولین دستور برای کسب عادات جدید یا ترک عادات قدیم این است که خود را با انگیزه ای قوی مجهز کنیم، آنگاه تمام شرایط ممکنه را که سبب تقویت روش جدید می شوند تقویت نموده و عزم خود را جزم نمایم.

## \* نقد \*

از نظر جیمز چنین استفاده می شود که فرد به کمک عزم و اراده باید اقدام به ترک عادت کند، که این البته به طوری که در روشهای قبل توضیح داده شد، اولین قدم برای ترک هرگونه بقیه درص ۶۱

# معلم؛

بقیه از ص ۴۵

باید اذعان داشت که مقدار و کیفیت تغذیه، سن، محرکات خارجی، روش معلم، متون کتابها، ساختمان و تجهیزات، تهویه ساختمان، نظم مدرسه، خانواده، ماهیت خانواده، تعلیم و تربیت و نگرش خانواده، بازیها، تجربیات و آزمایشها و غیره عوامل مهم در پیشرفت یا عقب ماندگی کودکان به شمار می آیند. جدای از اینکه این امور تصویری را در کودکان بوجود می آورد که بعداً منجر به نمود عملی و رفتار خواهد شد. کودکان عقب مانده، یا به عبارتی کودکانی که سازگارپذیر نیستند، میلیونها کودک از این گروه که هیچ عکس العملی را نسبت به تعامل اجتماعی از خود بروز نمی دهند، گرچه بیشتر آنها به واسطه محدودیتهایی که وراثت برای آنها تعیین کرده

است قادر به سازگاری و تعامل نیستند، اما درصد قابل توجهی از آنها، به خاطر شیوه موضوعات تدریس معلم، دچار چنین مسایلی می شوند.

تحقیقات نشان داده است که کلاسهایی که شیوه دمکراتیکی را برگزیده اند و کلاسهایی که معلم آنها شیوه راهنمایی دلسوزانه کودکان را اعمال کرده اند، منجر به افزایش توانایی های قابل مشاهده و همچنین رشد (بلوغ) شخصی کودکان شده اند؛ تفاوت بین کلاسها می تواند به طور روشن به روشهای موجود در تدریس مربوط باشد تا به تفاوت در توانایی های هوشی.

بالاخره ذکر این نکته لازم است که نباید عقب ماندگی کودکان را فقط در جنبه های هوشی منفرد و جدا از دیگران مورد مطالعه قرار داد، بلکه گروه و نقش آن را در نمایش عقب ماندگی یا جایگاه اجتماعی کودک، باید مطالعه کرد و همچنین جایگاه کلاس و موقعیت آن و همچنین روشهایی که معلم اتخاذ کرده اند نیز اهمیت خود را داراست.

## روشهای ترک عادت

بقیه از ص ۴۳

عادت محسوب می شود.

۲- دستور دوم این است که تا عادات جدید کاملاً جایگزین نگردیده، حالت استثنائی را نپذیرند. در ابتدای امر احتیاج به موفقیت الزامی است، زیرا شکست در اول کار سبب از میان رفتن نیرو برای کوشش های آتی می گردد.

نقد

همانگونه که در بحثهای قبل توضیح دادیم، تشکیل عادت یک جریان مستمر و مداوم است و بنابراین ترک آن نیز باید به طور مستمر صورت گیرد. هرگونه وقفه در جریان ترک عادت، باعث شکست در جریان آن می گردد.

۳- دستور سوم این است که از هر فرصتی برای انجام تصمیمات خود استفاده کنید، زیرا علیرغم دستورات عدیده ای که فرد به آنها آشنائی دارد، چنانچه نتواند برای فعال بودن از هر فرصتی استفاده نماید، شخصیت او تغییری نخواهد کرد، تنها دارا بودن تمایلات خوب کافی نیست.

نقد

باید گفت اخذ تصمیم در ترک عادت به تنهایی نمی تواند

کارگشا باشد، بلکه باید بنحوی از انجا به مرحله عمل برسد.<sup>۲</sup>

### روشهای ترک عادت در روانشناسی رفتار عادی

۱- برای ترک عادت بایستی با تمام قوا کوشید و تصمیم گرفت.

۲- حتی یکبار هم به فکر تکرار آن نباشیم.

۳- هر چه بیشتر به تمرین و تکرار عادت جدید پرداخت.

۴- عادات غیر ارادی را می توان با تمرین ارادی ترک کرد مثلاً ماشین نویسی که به ماشین کردن کلمه ای اشتباه عادت نموده با مشق آن کلمه ممکن است بر اشتباه خود فائق آید.

۵- استفاده از واکنش شرطی مثلاً چنانچه طفلی از سگ بترسد سگ مصنوعی بر روی میز غذا بگذارد، طفل که خود را به میز غذا می رساند و از تناول آن لذت می برد، ضمناً سگ را ملاحظه می کند تدریجاً از شدت ترسش کاسته شده تا ناپدید می شود. نیز ممکن است درباره تربیت و وفای سگ برای طفل حکایاتی نقل کرد، یا اطلاق را که از سگ نمی ترسند نزد حیوان برد، ناوی مشاهده نماید و یا محل بازی او را به فاصله کمی از سگ قرار داد.<sup>۲</sup>

نقد

روشهای مطرح شده قبلاً نیز در نظرات دیگران به نحوی آمده، بنابراین نکته جدیدی برای بحث وجود ندارد.

پی نوشتها:

۱- لورین، هاری: حافظه در روان شناسی، صص ۱۲۷ - ۱۳۲

۲- عطیمی، سیروس: اصول روان شناسی عمومی، ص ۴۰۰

۳- روان شناسی رفتار عادی، صص ۱۶۷ - ۱۶۸